

ÁCIDO PANTOTÉNICO (VITAMINA B₅)

FUNCIONES PRINCIPALES

- Ayuda a convertir los alimentos en energía utilizable
- Ayuda a producir y descomponer las grasas
- Ayuda a producir colesterol, hormonas esteroideas, neurotransmisores, y hemoglobina
- Ayuda al hígado a descomponer ciertas drogas/fármacos y toxinas

FUENTES BUENAS

Productos Lácteos

leche • yogurt • queso

- Yogurt (natural sin grasa), 8 onzas, 1.6 mg



Carne

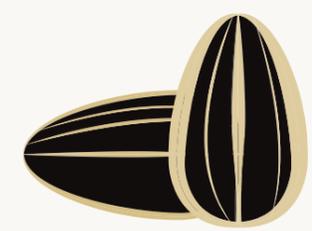
vísceras • res • pescado

- Trucha, 3 onzas, 1.9 mg



Semillas de Girasol

- Semillas de Girasol, 1 onza, 2.0 mg



mg = miligramos; una porción de 3-onzas de carne o pescado es aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas

RECOMENDACIÓN DIARIA

5
mg

Todos los Adultos

NOTAS ESPECIALES

- El ácido pantoténico es muy extendido en el suministro de alimentos, y la deficiencia dietaria es muy rara.
- Poca o ninguna toxicidad se ha asociado con el ácido pantoténico suplementario.